

SEMANA 2016	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
PREPARAÇÃO	17/10	18/10	19/10	20/10	21/10
 Café da manhã	Pão francês com margarina Chá mate	Bolacha Leite com achocolatado	Pão francês com margarina Chá mate	Bolacha Leite com achocolatado	Pão francês com margarina Chá mate
Lanche 10:00 h.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
 ALMOÇO	Arroz Feijão Carne com batata Salada	Arroz Feijão Frango ensopadinho Salada	Arroz Feijão Porco acebolado Salada	Arroz Feijão Polenta à bolonhesa Salada	Arroz Quirera com frango Feijão Salada
Lanche da tarde	Bolacha Leite	Pão caseiro Leite com café	Arroz doce	Bolo Suco	Bolacha Leite com achocolatado

Maisa Vieira
Nutricionista